

我该如何获得 EC?

- 药房
 - » Plan B One-Step® 和通用品牌适合所有年龄的女性，无需处方。
 - » 您需要处方才能获得 ella®。
- 医疗保健提供者和计划生育诊所。
- 医院急诊室（遭到强奸之后）。
- 致电 2-1-1 以查找您附近的免费或低成本 EC 和避孕措施。



**事不宜迟。
您越早使用 EC，它防止怀孕的效果便越好。**

波特兰女性危机热线

(Portland Women's Crisis Line):

为家庭和性暴力受害者提供 24 小时资源和支持。

免费电话 1-888-235-5333 (503-235-5333)

全国性骚扰热线

(National Sexual Assault Hotline):

1-800-656-HOPE(4673)

211info:

拨打 2-1-1 以查找您附近的诊所。

俄勒冈州避孕保健

(Oregon Contraceptive Care):

登录 ccare.oregon.gov 了解有关俄勒冈州诊所和避孕的更多信息。

Bedsider:

由“全国预防青少年怀孕和意外怀孕组织”运营的免费避孕支持网络，网址：

www.bedsider.org。

我们可根据要求为残障人士提供此文件的替代格式。其他格式可能包括（但不限于）大号字体、盲文、录音、基于网络的通讯以及其他电子格式。致电 971-673-0355（语音）或 971-673-0372（听障人士专线）安排最适合您的替代格式文件。

登录 www.healthoregon.org/rh 下载此宣传册的英语和其他语言版本。

由美国 DHHS-OPA 拨款提供部分资金。

OHA: 公共卫生部

**刚刚有过性行为？
担心怀孕？**

紧急避孕

(紧急避孕措施)

有时您需要第二次机会。

您最多有 120
个小时（5 天）
来采取行动！

越快越好。



Oregon
Health
Authority

紧急避孕 (EC) 会降低您在性行为后怀孕的可能性。

- 尽快采取 EC 措施。
- 您越早采取 EC 措施，它的效果便越好，但 EC 最多能在您发生性行为后五 (5) 天 (120 个小时) 内有效。



事不宜迟！

在发生未避孕性行为后尽快采取 EC 措施！

在以下情况采取 EC 措施：

- 您未采取避孕措施。
- 您的避孕套破裂。
- 您的伴侣未能及时退出或“抽离”。
- 您错过或未能及时使用您的避孕措施。
- 您在没有避孕的情况下被强制发生性行为。

EC 不会导致流产。

如果您已经怀孕，EC 将不再有效。

EC 不会降低您在未来怀孕的机会。

EC 是安全有效的。

EC 药丸：

- 是在性行为后防止怀孕的备用避孕措施。
- 与避孕药的作用相同。

EC 药丸如何发生作用？它们可以：

- 防止卵子离开卵巢。
- 防止精子接近卵子。
- 改变子宫内层

在服用 EC 之后：

- 有些女性会感觉晕眩、胃痛、乳房疼痛或出现疱疹。
- 如果您在服用 EC 后两 (2) 小时内呕吐，请联络您的医疗保健提供者。您可能需要再次服用药丸。
- 如果您的经期延迟超过一 (1) 周，您可能已经怀孕。
- 使用备用避孕措施（例如避孕套），直至您下次经期为止。

IUD 如何？

- IUD（宫内避孕器）是一小块带有短绳的塑料体。
- IUD 最适合作为 EC 使用。您的医疗保健提供者需要在您发生性行为后五 (5) 天内将它放进您的子宫。
- 有些 IUD 的避孕效果最多可以持续 12 年。

三类 EC 包括：



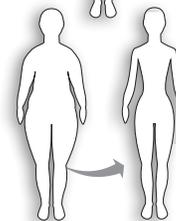
ella®

（如果您的体重超过 193 磅，药物效果可能受到影响）。



Plan B One-Step® 和通用品牌

（如果您的体重超过 154 磅，药物效果可能受到影响）。



Copper® IUD

（适合任何体重）。